

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.362  
R3.6



## 医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL : 03-3557-2001

HP : <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定2次救急医療機関  
(財)日本医療機能評価機構認定病院  
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院  
日本外科学会専門医制度関連施設  
機能強化型在宅支援療養病院



# リハビリだより

理学療法士 勝部勇気

## 足の変形とトラブル

先日、4月1日からリハビリテーション科に入職した理学療法士の勝部勇気です。今まで勤めていた経験を活かして頑張っていきますので、お願いいたします。

今回は足の変形と靴について記載させていただきます。足のトラブルは足だけの問題と考えがちですが、立っている時に地面に接する唯一の場所です。その足の状態の変化は全身的なトラブルにも影響していきます。

### 【1】足のトラブル

最初に代表的な足のトラブルを振り返ってみます。

- ・外反母趾
- ・扁平足

などが代表される骨格の変形。

- ・たこ
- ・魚の目

などが代表される皮膚の変化。

### 【2】足の構造

上記のトラブルは足の一部に特異的に表れますが、トラブルは全体的な変化が原因で起きます。足の骨は28個あり、その全体の位置や硬さが変化する事によって全体的な変化に至ります。



画像左：正常な関節の位置

画像右：外反母趾のように崩れた状態。崩れた物のバランスを取るように飛び出す形になるので「全体が崩れる」

### 【3】全身的な影響

最初にも言った通り、足は立っている時に唯一、地面に接している場所です。その変化やトラブルは全身に影響して、膝や腰、肩などにも影響していきます。足に大きな変化が来る場合もありますが、他の関節に影響する場合があります。その為、インソールなどで他の関節へのトラブルの解消を図る方法もあります。

### 【4】踵の大事さ

足の全体像の崩れやトラブルは足の先である指の方に発生する事が多いですが、「全体の形が崩れやすい」のは体重を最も受ける場所が踵の骨の「踵骨」(しょうこつ)です。下半身や骨盤の骨は足の後ろに体重を受ける為、最も安定が求められる部分です。踵骨は足の形の形状を表す、「アーチ」の最初の部分であり大変重要であり靴なども影響します。

画像：踵の骨、踵骨（しょうこつ）は地面を支える為に安定が求められる部分です。

また、甲が高い「甲高」や足の幅が広い「幅広」なども全体の形の崩れが招く物です。その「幅広」や「甲高」に合わせるように靴のサイズを大きくすると踵のサイズが合わなくなります。そうすると踵骨の安定性が低下して更なるトラブルを招く可能性があります。靴は踵にサイズを合わせて選ぶ必要があります。履きやすさやデザインだけではトラブルを招く必要があります。踵が高い靴（ハイヒールなど）や、履きやすいと言ってサンダルを履いていると踵の安定が得られずトラブルを増幅させる可能性があります。身体の状態に合わせて靴を選んで頂ければ良いと思われれます。



### 【5】まとめ

足部のトラブルは全身に影響が出ますし、全身の影響も受けます。その為、足部の機能を維持して良い状態に保つ必要があります。特に靴が合っていないとアーチが崩れやすく、トラブルに繋がりがやすいです。踵の安定感は特に大事なので、靴の後ろを踏んだり、踵が緩い靴で長期間生活していると足の崩れが腰や膝にくる可能性もあります。ストレッチや運動も大事ですが、普段から使用する物に目を向けて頂くのも大事だと思います。

皆様のお役に立てるように頑張っていきますので、これからよろしくお願い致します！！

# 医薬品の包装あれこれ

薬剤科 加藤 理恵

当院の薬局では、患者さんの安全かつ有効な薬剤治療を実現するために様々な業務を行っています。その中のひとつに、医師の発行した処方せんに基づいて患者様ごとに薬剤を取り揃え交付する調剤があります。調剤は皆さんの中で薬剤師の仕事としてなじみが深いものの一つであると思いますが、この際に見られる医薬品の包装について今回お話ししたいと思います。

錠剤やカプセルはシート状になっているものが多いです。このような包装は「PTP (press through pack) 包装」と言われ、その名の通り押し取り出すものです。一方で粉薬のようなお薬は、熱を使ってフィルム同士を圧着させる「ヒートシール包装」により包装されています。

ところが、治療のために複数の薬を使っていると飲み忘れが発生することもあります。これを解決する方法の一つとして「一包化 (いっぽうか)」があります。一包化とは、同じ服用時点のおくすりをひとまとめにすることです。なお、当院で入院されている患者さんのお薬は、一包化しお渡しすることが多いです。

下図にそれぞれの特徴を示します。

		<ul style="list-style-type: none"><li>◎ 湿気や光に弱い薬の品質保持が簡単</li><li>○ 使っている薬の名前と数がわかりやすい</li><li>○ 薬の量の調節をしやすい</li><li>○ 小児の誤飲防止等の工夫ができる</li><li>▲ 薬の押し出しに手の力が必要</li><li>× 数が多いと、飲み忘れしやすい</li><li>× 包装のまま飲み込むことがある (誤飲)</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>◎ 第三者でも薬の管理をしやすい</li><li>○ 包装を破きやすい</li><li>○ 包装の指示通り飲むと飲み忘れしにくい</li><li>○ 包装に色を付けたり、日付を記載したり飲み間違い防止の対応をしやすい</li><li>▲ 使っている薬の内容がわかりにくい</li><li>× 薬の量の調節をすることが難しい</li><li>× 湿気や光に弱い薬には適さない</li><li>× 一包化の指示が必要であり、調剤薬局で手数料がかかる</li></ul>

図 医薬品の包装の特徴

包装の特徴をうまく利用することで、お薬の管理をしやすくすることができます。不安がある方や家族の薬の管理で困っている方はいつでも薬剤師にご相談ください。



## 当院で行われている「脳ドック」のご紹介

診療放射線技師 飯塚友希

厚生労働省が令和2年9月に公開した「人口動態統計2019」によると、男女ともに死亡原因の4位が脳卒中（脳血管疾患）となっています。また年間の死亡数者数は約10万6千人、患者数では45～54歳で4万7千人、55～64歳で11万2千人にもものぼると言われています。

具体的に脳卒中とはどういう状態かとうい、脳の血管がつまる（虚血）、もしくは破れる（出血）ことによって脳の神経細胞が障害される疾患の事を指します。また、脳血管疾患とも呼ばれ、その原因や症状によって下記の4つに分類されています。

- 脳の動脈がつまる「**脳梗塞**」
- 脳内の動脈が破れる「**脳出血**」
- 脳動脈瘤が破れる「**くも膜下出血**」
- 脳の動脈が一時的につまって神経症状を呈したものの、短時間で再開通して、症状が消失する「**一過性脳虚血発作（TIA）**」

発症の前段階では自覚症状の無いケースが多いと言われてはいますが、ひとたび発症すれば重い後遺症が残ったり、生命に危険が及んだりする可能性が高い救急疾患です。このような病気をできる限り早期に発見し、適切な対応に繋げるのが「脳ドック」の役割です。

当院の脳ドックでは、頭部MRI、頭部MRA、頸部MRAの3つをルーチン撮影として行っています。それぞれ個々の役割があり、頭部MRIでは脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、脳腫瘍などの病気の有無の発見。頭部MRAでは、脳梗塞の原因になる「動脈の狭窄」や、くも膜下出血の原因となる「未破裂脳動脈瘤」といった脳卒中のリスクを発見するのに役立ちます。虚血性脳卒中である脳梗塞は、頸動脈の狭窄や閉塞が原因で生じる事もあるため、当院では頸部MRAもセットで撮影しています。これにより頸動脈狭窄や閉塞の有無も併せて評価する事が出来ます。（補足：MRAとは造影剤を使用せずに血管を描出する技法）全体の検査時間は30分程で終わります。

脳卒中のリスクは、加齢だけでなく「高血圧」「高コレステロール」「糖尿病」「喫煙習慣」「肥満」などの生活習慣などでも影響があります。50代以上の方や生活習慣が気になる方は、是非一度、「脳ドック」を受けてみてはいかがでしょうか。



## 「ゴーヤのツナさっぱり和え」

6月から8月が旬のゴーヤ。実は苦いゴーヤほど栄養価が高いことをご存じでしたか？今回は、火を使わずにつくれるヘルシーな和え物をご紹介します！

### 〈材料〉 (2人分)

- ・ゴーヤ … 1/2本(80g程度)
- ・玉ねぎ … 1/4個
- ・ツナ … 1缶
- ・油 … 小さじ1
- ・塩こしょう … 少々



(1人当たり約70kcal)

### 〈手順〉

1. ゴーヤを縦半分に切り、スプーンを使ってワタをくり抜いたら、薄くスライスします。ボールなどの容器に入れ、塩を小さじ1/2(分量外)をサッと混ぜ合わせ5分程置きます。
2. ゴーヤの苦みを取っている間に、玉ねぎも薄くスライスしてしまいます。
3. 1のゴーヤを水で洗い、水気をしっかりと切ったらボールなどの容器に再び戻します。
4. 3の中に、スライスした玉ねぎ・ツナ・油・塩こしょうを入れて、しっかり混ぜ合わせたら完成です。

### ★ポイント★

- ・油はオリーブオイルやごま油でもOK！自分の好きなアレンジで楽しんでみてください！



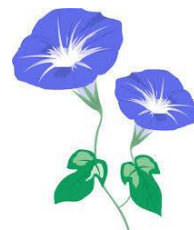
## 患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
  - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
  - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
  - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



## 浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。



## 浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



# 診療科目・診療担当者表

2020年 4月 1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			菅	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆		
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本				
訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)			
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30~)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	子安					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~16:30

※ ☆:予約制です。

